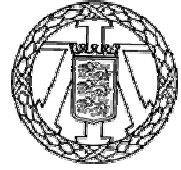


Bjergmarathon Aabenraa halvmaraton

DIPLOM



For- og efternavn

Fødselsdato:		
Dag - måned - år		

Løbsdato:		
Dag - måned - år		

Løbstitid:		
Timer - min. - sek.		

Du har bevist, at din form er så god, at du har bestået idrætsmærkets prøvekrav. Når du har bestået 2 prøver, har du ret til at rekvirere idrætsmærket.

Arrangør: Aaig atletik og triathlon

Det meste af ruten er asfalteret vej. Lidt af den er dog på grusveje/skovveje. Ruten starter i Aabenraa bymidte og går derefter ud ad byen og ud i skoven, hvor der er to gode stigninger. Ca. halvvejs passerer løberen atter Aabenraa bymidte og løber nordpå, hvor der også er to gode stigninger. Ruten er DAF-opmålt.

Hvis du er i god form, kan du forsøge at tage idrætsmærket. Du skal gennemløbe halvmaratonen på den tid - eller hurtigere - der er anført i skemaet nedenfor. Kan du klare det anførte aldersbetingede krav, har du bestået den ene af de to prøver til idrætsmærket.

Prøvekravene til dette løb er angivet i min. og sek. som følger:

Køn/alder	18-24 år	25-29 år	30-34 år	35-39 år	40-44 år	45-49 år	50-54 år
Kvinder	2.02.00	2.03.00	2.04.00	2.06.00	2.08.00	2.11.00	2.14.00
Mænd	1.45.00	1.46.00	1.47.00	1.49.00	1.51.00	1.54.00	1.57.00

Køn/alder	55-59 år	60-64 år	65-70 år				
Kvinder	2.18.00	2.23.00	2.28.00				
Mænd	2.01.00	2.05.00	2.10.00				

Idrætsmærket kan erhverves en gang årligt. 1. gang får du guldmærket, 2. gang et guldmærke med markering 2, 3. gang et guldmærke med markering 3 og så fremdeles.

Sæt kryds ved dit mærkeønske:

Idrætsmærket (18 og ældre)

(1. år nr. 1, 2. år nr. 2 og så fremdeles)

Guld nr.: _____

Godkendt af Aaig atletik & triathlon

Godkendt af Idrætsmærket

IDRÆTSMÆRKET

DGI, Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle
Telefon: 79 40 40 40 - mail: idraetsmaerket@dgi.dk